LIFE IN BALANCE

SOEHNLE

WEB CONNECT

Manuale

WEIGHT BMI

LIFE IN BALANCE

SOEHNLE

Contenuto

1.	Introduzione	3
1.1	Impiego conforme alle disposizioni	3
1.2	Indicazioni di sicurezza	3
1.3	Indice di massa corporea (IMC o BMI)	5
1.4	Regole di pesatura	5
2.	Messa in esercizio	6
2.1	Descrizione dell‘apparecchio	6
2.2	Requisiti di sistema	7
2.3	Installazione	7
2.4	Inserimento o sostituzione delle batterie	7
2.5	Attivazione del collegamento tra Web Box e bilancia	8
2.6	Messaggi	8
2.7	Assegnazione manuale dell’impostazione IPn	9
2.8	Configurazione dell’account utente	10
2.9	Immissione dei dati personali I Unità di misura (kg-lb-st) I Peso target	11
3.	Pesatura	12
4.	L’account personale	13
4.1	Il menu principale	13
4.2	La rappresentazione con diagrammi	13
4.3	La rappresentazione con tabelle	14
5.	Feedback	14
6.	Cancellazione account	14
7.	Messaggi	15
8.	Dati tecnici	16
9.	Dichiarazione di conformità	17
10.	Smaltimento	17
11.	Assistenza e supporto	18
12.	Garanzia	18

1. Introduzione

1.1 Impiego conforme alle disposizioni

Con Soehnle Web Connect il peso corporeo e il BMI sono sempre sott'occhio. A casa sul PC o fuori casa sul tablet o sullo smartphone: con l'account personale sul Web sarete sempre aggiornati.

Con i nostri prodotti desideriamo supportare il senso di responsabilità personale di ciascuno nei confronti del proprio corpo. In caso di dubbi sulle misure idonee a conseguire il proprio benessere personale, non bisogna esitare ad affidarsi alla consulenza professionale di un medico o di un nutrizionista.

Questa bilancia di analisi corporea è destinata a persone di età superiore ai 17 anni.
Per ogni bilancia si possono registrare fino a 8 persone.
L'apparecchio non è idoneo all'impiego medico, né all'impiego commerciale.

Leggere attentamente le presenti istruzioni, in particolare le indicazioni di sicurezza, e rispettare le indicazioni relative alla manutenzione.
Conservare le presenti istruzioni per una consultazione futura.

Ulteriori informazioni sono disponibili alla pagina internet www.soehnle.com.

1.2 Indicazioni di sicurezza

Pericolo
Un impiego non appropriato può comportare pericoli che possono provocare la morte o gravi lesioni.

Avvertimento
In determinate situazioni un impiego non appropriato può causare lesioni e comportare pericoli per la salute.

Attenzione
Un impiego non appropriato può causare lesioni o danni materiali.

Note
Informazioni importanti

Pericolo
- Non utilizzare l'apparecchio su pavimenti con rivestimenti sdrucciolevoli.
- Se la superficie della pedana o i piedi sono bagnati è possibile scivolare!
- Prima di utilizzare l'apparecchio asciugare i piedi e la pedana.
- Non gettare mai nel fuoco le batterie usate. Pericolo di esplosione!
- Non mettere mai in corto circuito le batterie.

Avvertimento

- Prima di procedere alla dieta pianificata consultare un medico o un dietologo.
- Tenere l‘apparecchio lontano dalla portata dei bambini.
- Aiutare i portatori di handicap ad utilizzare l‘apparecchio.
- Salire sempre sull‘apparecchio in corrispondenza dei punti previsti, non salire mai in corrispondenza degli angoli o dei bordi. Durante l‘analisi restare fermi.
- Assicurarsi di utilizzare le batterie giuste. Inserire le batterie orientando il polo nel modo prescritto. Al momento della sostituzione utilizzare sempre batterie nuove, non utilizzare mai batterie di marchi diversi o con uno stato di carica diverso, non utilizzare batterie che presentano danni visibili: pericolo di surriscaldamento e di esplosione.
- Conservare sempre le batterie fuori dalla portata dei bambini.

Attenzione

- Non smontare, riparare o modificare i singoli componenti dell‘apparecchio.
- Le batterie contengono sostanze chimiche. La loro fuoriuscita può provocare danni materiali e lesioni. Se l‘acido della batteria entra negli occhi, risciacquarli subito con acqua abbondante e rivolgersi immediatamente a un medico.
- Se l‘apparecchio resta inutilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie.

Note

Il risultato può alterarsi in caso di impiego

- in prossimità di telefoni cellulari
- in prossimità di fonti di calore o luoghi in cui la temperatura è variabile
- nei luoghi caratterizzati da un‘elevata umidità dell‘aria
- nei luoghi sottoposti a vibrazioni o urti
- su moquette. Quindi posizionare l‘apparecchio sempre su una base solida e piana.

- Non sottoporre l‘apparecchio all‘esposizione diretta dei raggi solari.
- Non salire mai sul terminale di visualizzazione.
- Smaltire le batterie usate conformemente alle disposizioni nazionali.
- Pulire i componenti dell‘apparecchio solo con un panno inumidito e, se necessario, con detergenti delicati. I detergenti corrosivi o abrasivi danneggiano l‘apparecchio.

1.3 Indice di massa corporea (IMC o BMI)

Il calcolo si basa sull'indice di massa corporea (Body Mass Index) - un indice in base al quale vengono interpretati gli effetti pericolosi del peso corporeo sulla salute.

L'indice viene calcolato prendendo il peso corporeo in chilogrammi e suddividendolo per l'altezza al quadrato.

(Esempio: BMI = $\frac{75\ \text{kg}}{1{,}75\ \text{m} \times 1{,}75\ \text{m}}$ = 24,5)

Classificazione del peso corporeo in base al BMI
(Fonte: Organizzazione mondiale della Sanità, 2000)

BMI (kg/m²)	Classificazione
< 18,5	Sottopeso
18,5 - 24,9	Peso normale
25,0 - 29,9	Sovrappeso
≥ 30,0	Obesità
30,0 - 34,9	Obesità di I grado
35,0 - 39,9	Obesità di II grado
≥ 40,0	Obesità di III grado

1.4 Regole di pesatura

Durante la giornata il peso di un adulto può variare di circa 2 - 3 kg.
Quindi, per eseguire un controllo affidabile del peso, è importante mantenere costanti le condizioni di pesatura.

Perciò è meglio pesarsi
• da sobri
• sempre allo stesso orario.
• svestiti.

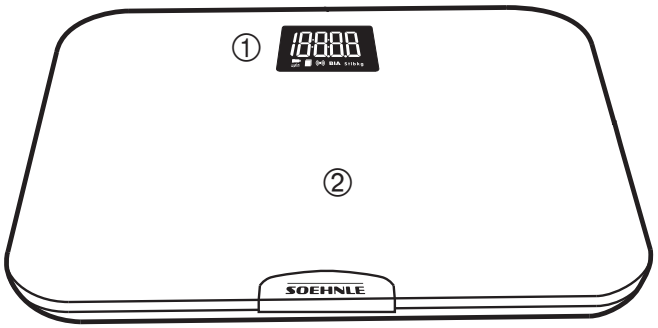
Assicurarsi che la pedana si trovi in posizione stabile e sicura. Eventuali tessuti e rivestimenti morbidi del pavimento possono influenzare notevolmente i risultati della misurazione.

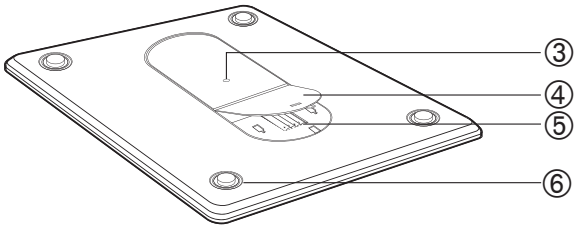
Per non alterare il risultato evitare di muovere la pedana nei tre minuti antecedenti la pesatura.

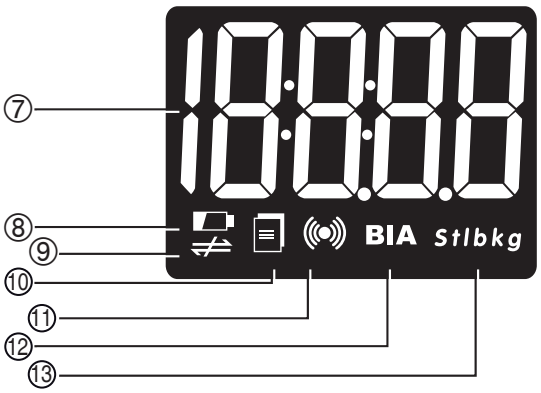
2. Messa in esercizio

2.1 Descrizione dell‘apparecchio

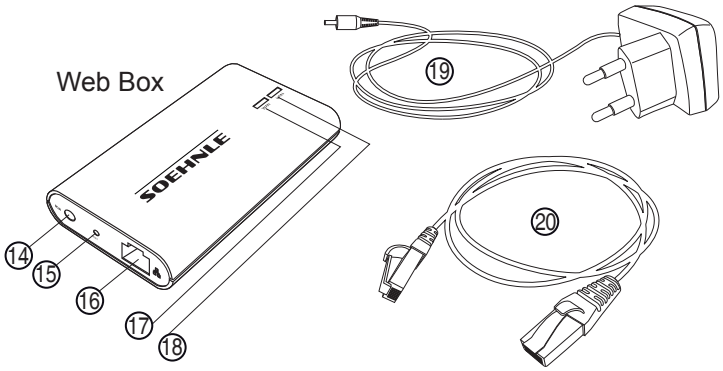
Bilancia







Web Box



1. Pannello di visualizzazione
2. Pedana della bilancia

3. Pulsante di attivazione
4. Coperchio batterie
5. Vano batterie
6. Cella di pesatura

7. Valore misurato
8. Batteria scarica
9. Collegamento a Internet interrotto
10. Rilevamento dei dati di trasmissione
11. Trasmissione dati
12. Misurazione del grasso corporeo (non con questo dispositivo)
13. Unità di misura

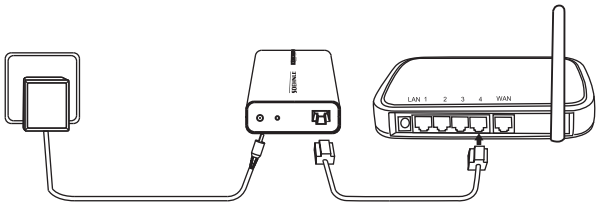
14. Presa di alimentazione
15. Pulsante reset
16. Interfaccia banda larga
17. Indicatore di collegamento a Internet
18. Indicatore di collegamento alla rete
19. Alimentatore
20. Cavo Internet

2.2 Requisiti di sistema

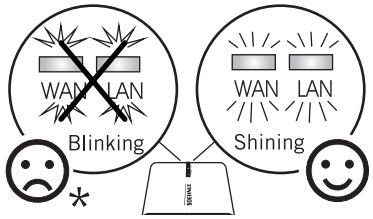
1. Router a banda larga con connessione LAN libera (10 Mbit/s) e accesso a Internet
2. Apparecchio abilitato a Internet (ad es. smartphone, tablet o PC/MAC) con browser Web di ultima generazione. Non sono necessarie installazioni di software o APP.
3. Indirizzo di posta elettronica valido per la registrazione al portale.

2.3 Installazione

1. Collegare il Web Box con l'alimentatore alla corrente.
2.Connettere il Web Box al router utilizzando il cavo di rete.



Quando entrambi i LED si illuminano significa che è stato creato il collegamento.

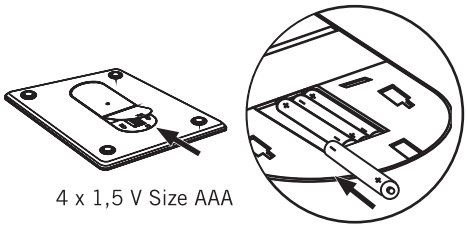


Se uno o entrambi i LED lampeggiano, è necessario localizzare l'errore in base all'avviso.

WAN = Controllare il collegamento a Internet
LAN = Controllare il router o il collegamento al router

2.4 Inserimento o sostituzione delle batterie

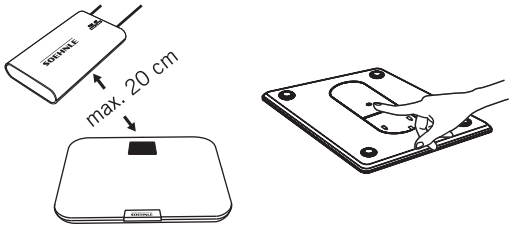
Aprire il vano batterie della pedana della bilancia.
Inserire le batterie. Rispettare la polarità.



Attenzione
In caso di sostituzione delle batterie consumate utilizzare esclusivamente batterie nuove dello stesso tipo, non utilizzare mai batterie di tipo diverso o batterie con uno stato di carica diverso.

In alternativa alle normali batterie alcaline è consigliabile utilizzare accumulatori NiMh con autoscarica ridotta (Low Self Discharge).
Importante: gli accumulatori devono essere caricati all'esterno dell'apparecchio.

2.5 Attivazione del collegamento tra Web Box e bilancia

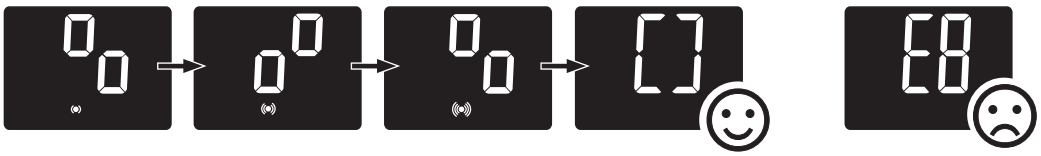


Durante la attivazione la distanza tra Web Box e bilancia deve essere al massimo di 20 cm.

Per la attivazione premere il pulsante sul retro della bilancia.

Quando viene visualizzato il simbolo **[ ]**, la attivazione è completata.

Se però sulla bilancia compare E8, la attivazione non è riuscita.



2.6 Messaggi

Indicazione	Causa	Soluzione
I LED LAN e WAN sono scuri	Errore di alimentazione	Controllare il collegamento alla rete del Web Box
I LED LAN e WAN lampeggiano	Il Web Box non comunica con il router	1) Controllare il collegamento alla rete del router 2) Controllare il collegamento tra Web Box e router
Il LED LAN è acceso, il LED WAN lampeggia	La rete funziona regolarmente. Ma il Web Box non comunica con la rete	1) Se sul router è stata impostata la funzione DHCP: premere il pulsante reset del Web Box per tornare alle impostazioni predefinite. 2) Se sul router non è stata impostata la funzione DHCP: Seguire le istruzioni al capitolo 2.
I LED LAN e WAN sono accesi. I dati vengono trasmessi correttamente, ma non vengono visualizzati sull'account personale	Nessun utente selezionato	Configurare un utente come indicato al capitolo 2.8
	Non è possibile assegnare automaticamente i dati a un utente	Seguire le istruzioni del capitolo 3 per assegnare i dati a un utente.

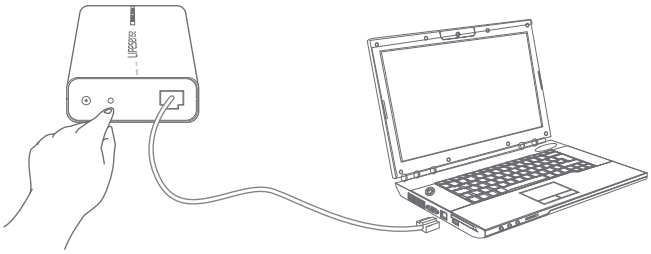
2.7 Assegnazione manuale dell’impostazione IPn

In alcuni casi è necessario lavorare con indirizzi IP assegnati manualmente. Questo potrebbe succedere se la funzione DHCP sul router è disattivata. In questo caso procedere nel modo seguente:

1. Il Web Box deve essere acceso (entrambi i LED lampeggiano).
2. Premere il pulsante reset per ca. 5 secondi.

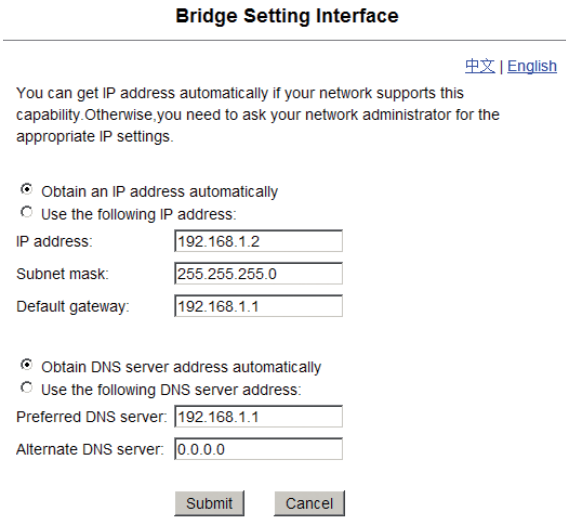
   Entrambi i LED si accendono contemporaneamente.

   Quando entrambi i LED iniziano a lampeggiare, rilasciare il pulsante.



3. Collegare poi il Web Box e il PC con il cavo di rete.
4. Le connessioni di rete sono presenti su Avvio => Pannello di controllo => Connessioni di rete.
5. Fare clic su Connessione LAN (con Win95 con il tasto destro del mouse) e selezionare le proprietà.
6. Contrassegnare il protocollo Internet (TCP/IP) e selezionare le proprietà.
7. Qui è possibile acquisire automaticamente l’indirizzo IP o impostarlo manualmente.

   Selezionare “Utilizza il seguente indirizzo IP” e registrare il seguente indirizzo IP: 192.168.1.5 Subnet mask: 255.255.255.0 e confermare.


Bridge Setting Interface
中文 | English
You can get IP address automatically if your network supports this capability.Otherwise,you need to ask your network administrator for the appropriate IP settings.
Obtain an IP address automatically
Use the following IP address:
IP address: 192.168.1.2
Subnet mask: 255.255.255.0
Default gateway: 192.168.1.1
Obtain DNS server address automatically
Use the following DNS server address:
Preferred DNS server: 192.168.1.1
Alternate DNS server: 0.0.0.0
Submit
Cancel

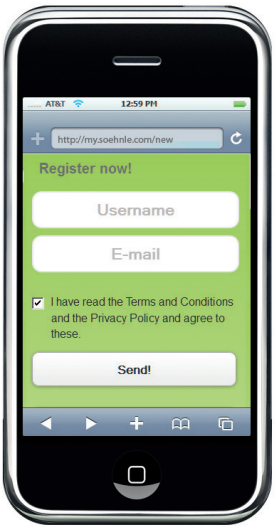
8. Inserire poi nel browser il seguente indirizzo: http://192.168.1.2/

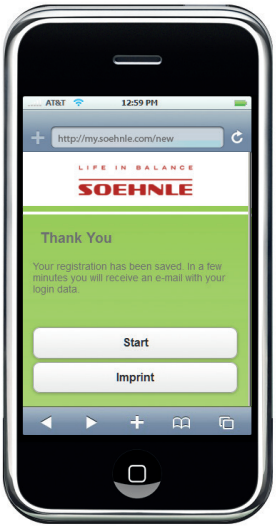
   Compare la maschera di immissione a lato che deve contenere esattamente questi dati. Eventualmente modificarli e poi confermare.

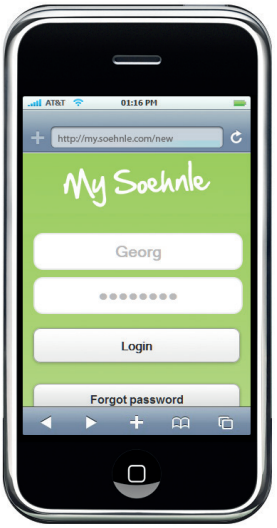
9. È ora possibile collegare il Web Box tramite il router (capitolo 2.3).

my.soehnle.com/new

2.8 Configurazione dell’account utente







1. Visitare il sito Internet ”my.soehnle.com/new”
2. Selezionare la lingua desiderata.
3. Procedere con la registrazione e inserire il proprio nome utente e indirizzo e-mail personale.

   Nota: La bilancia si può utilizzare per un massimo di 8 persone. Ogni utente deve disporre di un indirizzo e-mail personale.
4. Premere “Invia”.
5. Viene inviata un’e-mail con il nome utente e la password.

   Nota: È possibile visualizzare i propri dati personali in qualsiasi momento nell’area di accesso.
6. Selezionare ”Avvio” e inserire nome utente e password. Premere “Accedi”.
7. Inserire il numero ID del Web Box (Bridge) e della bilancia. Si trovano nella parte inferiore dei prodotti.

   Nota: Ricordare che per la sincronizzazione, bilancia e Web Box devono essere pronti per il funzionamento e deve essere disponibile un collegamento a Internet (i LED WAN e LAN sono illuminati).

   Avviare la sincronizzazione.
8. Entro i prossimi 5 minuti salire sulla bilancia scalzi e possibilmente senza vestiti e rimanere fermi fino a che la spia non si spegne.
9. Quando il peso viene visualizzato su “My Soehnle”, confermare con “Sì”.
10. In seguito immettere i propri dati personali (capitolo 2.8.1)

2.9 Immissione dei dati personali

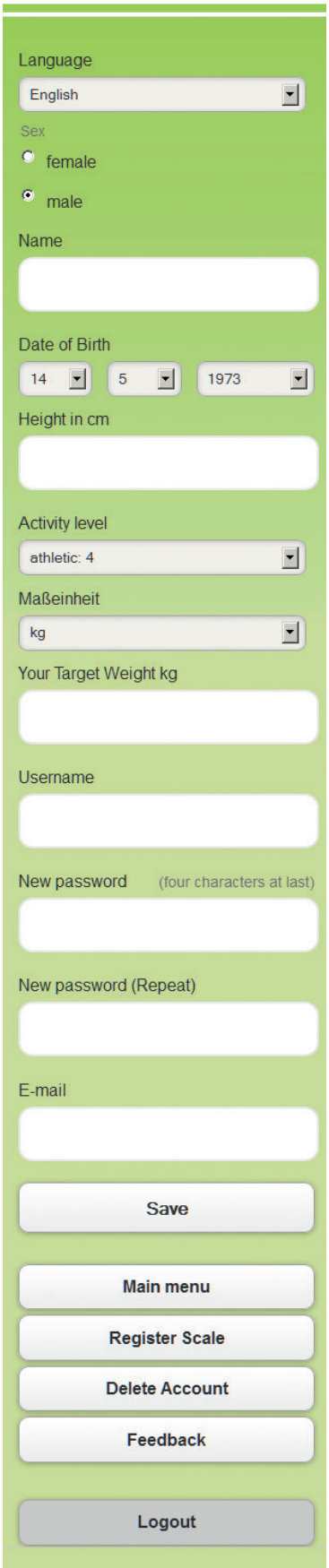
Per concludere la configurazione dell'account utente è necessario immettere ulteriori dati personali. Questi dati sono obbligatori per interpretare i valori misurati.

1. Selezionare la lingua
2. Indicare il sesso
3. Immettere il nome con cui si desidera essere chiamati
4. Impostare la data di nascita
5. Immettere la statura
6. Selezionare il livello di attività
7. Selezionare le unità di misura desiderate per la visualizzazione (kg-lb-st)
8. Indicare il peso target
9. Qui è possibile modificare il nome utente
10. Se si desidera modificare la password, inserirla qui.
11. Qui è possibile modificare l'indirizzo e-mail
12. Confermare i dati con "Applica"

Nota: È possibile modificare in qualsiasi momento i propri dati personali.

È inoltre possibile eliminare completamente l'account.

Con "Disconnetti" si esce dalla piattaforma.



3. Pesatura

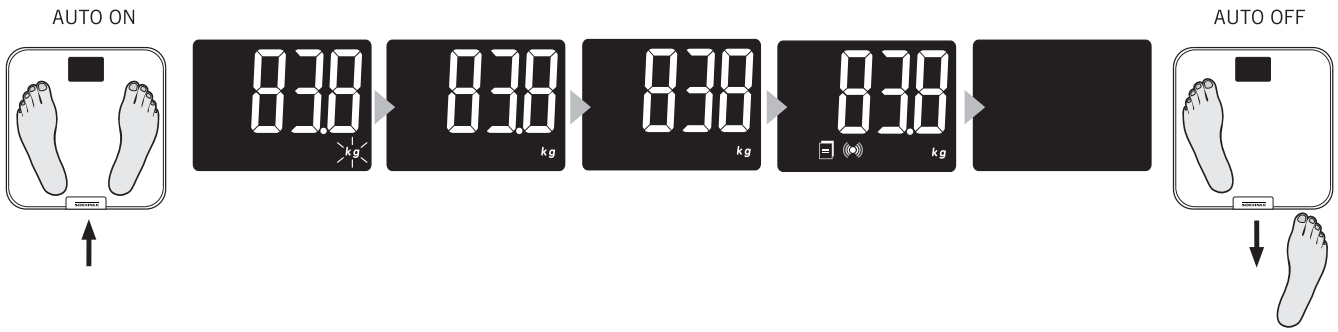
Se possibile, per ottenere risultati inequivocabili, salire sulla pedana svestiti e sempre alle stesse condizioni (orario, assunzione di cibo).

Nota: Per poter trasferire i dati sull'account personale, deve essere a disposizione un collegamento a Internet. In assenza di collegamento viene visualizzato solo il peso. I dati di analisi non vengono salvati.

1. Salire sulla pedana.
2. Sul display compare il peso.

   Rimanere fermi durante l'analisi corporea e durante la trasmissione dei dati.

   I dati vengono assegnati automaticamente al proprio account personale.



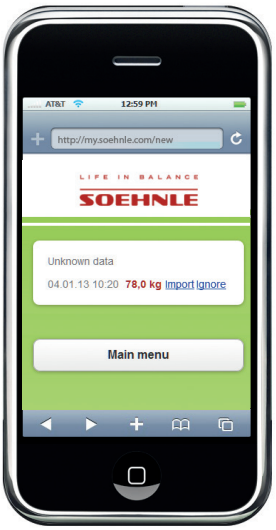
Nota

In casi isolati l'assegnazione di una persona a un account non avviene automaticamente.

In questo caso è necessario eseguire l'assegnazione manuale dell'utente.

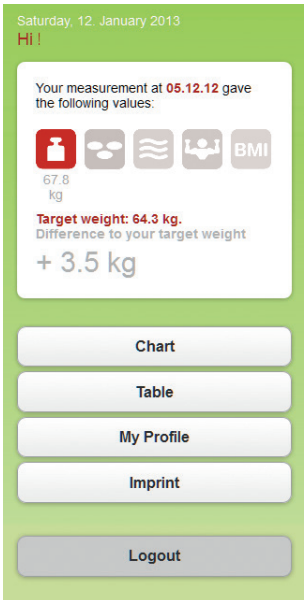
Nell'account personale l'utente riceve un avviso sulla mancata assegnazione dei dati a un utente.

Visualizzare l'elenco e trasferire i dati al proprio account oppure selezionare Ignora. I dati verranno conservati per tutti gli altri utenti.



4. L’account personale

4.1 Il menu principale



1. Visitare **my.soehnle.com**, inserire nome utente e password e selezionare “**Accedi**”.
2. Si apre il menu principale.

   Vengono visualizzati gli ultimi valori rilevati e la differenza rispetto al peso ideale.

   Qui sono presenti i collegamenti ad altre pagine informative:

   - rappresentazione con diagrammi

   - rappresentazione con tabelle

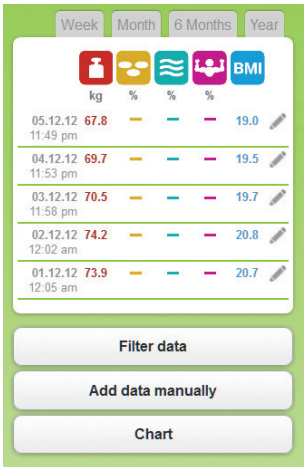
   - il mio profilo (vedere capitolo 2.7.1)

4.2 La rappresentazione con diagrammi

Selezionare il periodo di valutazione

Con “Filtra dati” è possibile impostare individualmente il periodo di valutazione e il parametro da visualizzare.

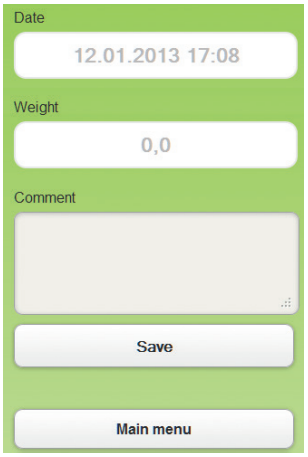
4.3 La rappresentazione con tabelle



Passare a “Tabella”.

Selezionare il periodo di valutazione (settimana, mese, 6 mesi, anno o altro periodo tramite “Filtra dati”) per il quale si desidera visualizzare i valori.

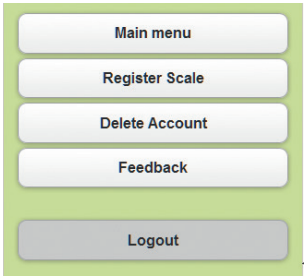
Premendo su un singolo valore, è possibile modificare i dati o inserire un commento.



Con “Inserisci manualmente i dati” è possibile inserire i valori del peso e i commenti senza utilizzare la bilancia.

5. Feedback

È possibile inviare osservazioni sul programma o sul prodotto tramite “Mio profilo/Feedback”.



6. Cancellazione account

Tramite “Mio profilo/Cancellazione account” è possibile eliminare il proprio account personale.

Dopo una domanda di sicurezza e la conferma corrispondente, vengono eliminati definitivamente tutti i dati.

7. Messaggi

Indicazione		Causa	Soluzione
Nessuna visualizzazione		Batterie non presenti o scariche	Inserire o sostituire le batterie
		Batterie inserite in modo errato	Inserire le batterie correttamente
Avviso durante l'attivazione o la sincronizzazione del prodotto		1. Il collegamento è interrotto 2. Distanza troppo elevata tra bilancia e Web Box durante l'attivazione	Attivare nuovamente il prodotto con una distanza di 20 cm tra bilancia e Web Box
		Errore di rete	Controllare la connessione di rete
		Il prodotto non è stato sincronizzato	Sincronizzare il prodotto (vedere capitolo 2.8)
Avviso durante l'utilizzo del prodotto		Errore banda larga Il LED WAN lampeggia	Controllare il collegamento a Internet
		Batterie scariche	Sostituire le batterie
		1. Collegamento interrotto tra bilancia e Web Box 2. La bilancia si trova fuori dalla portata radio	Riportare la bilancia nella portata radio del Web Box. Interrompere l'alimentazione di corrente al Web Box per 30 secondi.
		Non è possibile trasmettere i risultati della misurazione a causa di un errore di rete	Controllare la connessione di rete
		Indicazione di sovraccarico	Caricare la bilancia con un massimo di 150 kg.
Gli ultimi dati non vengono visualizzati nell'account personale		Non è possibile assegnare i dati di misurazione ad alcun utente.	Entrare nel proprio account personale e trasferire i dati (vedere capitolo 3.0)
		Errore banda larga Il LED WAN lampeggia	Controllare il collegamento a Internet

8. Dati tecnici

Web Box
- Radiofrequenza: 434 MHz
- Alimentatore: Modello: BLJ5W050100P-V
  Input: 100-240V~50/60Hz, 150mA
  Output: 5V ⎓ 1000mA

Bilancia
- Portata x ripartizione = max 150 kg x 100 g / max 330 lb / 0.2 lb

- Posizioni di memoria per 8 persone

Radiofrequenza: 434 MHz

- Batterie: 4 batterie AAA da 1,5 V in dotazione.
  In alternativa alle normali batterie alcaline è consigliabile utilizzare accumulatori NiMh con autoscarica ridotta (Low Self Discharge).

Importante
Gli accumulatori devono essere caricati all'esterno dell'apparecchio.

9. Dichiarazione di conformità

Con la presente Soehnle dichiara la conformità del presente apparecchio ai requisiti fondamentali e alle altre disposizioni pertinenti della direttiva 1999/05/CE. La dichiarazione CE di conformità è evincibile al sito www.soehnle.com.

Sebbene l'apparecchiatura sia stata testata e trovata in regola con i valori limiti ammessi per le emissioni in radiofrequenza, fissati dalle norme su menzionate, non esiste garanzia che queste interferenze non possano ugualmente insorgere in determinate situazioni. Per diagnosticare eventuali interferenze occorre accendere e spegnere nuovamente l'apparecchiatura, controllando la ricezione radio e televisiva. Le interferenze accertate possono essere eliminate eseguendo uno o anche più tra i passi al seguito descritti:
• riaggiustare la posizione dell'apparecchiatura colpita o della relativa antenna ricevente;
• aumentare la distanza tra l'apparecchiatura colpita e la bilancia;
• rivolgersi eventualmente ad un tecnico
esperto in materia di radio/televisione
IMPORTANTE! Eventuali modifiche alla parte elettronica o all'hardware del presente prodotto richiedono l'esplicito consenso di Soehnle; in caso di trasgressione l'utilizzatore può in determinati casi essere privato dell'autorizzazione all'impiego dell'apparecchiatura.

Influssi elettromagnetici
Estremi influssi elettromagnetici, ad es. quando un'apparecchiatura radio è funzionante in prossimità della bilancia, possono ripercuotersi sul valore visualizzato. Una volta cessato il disturbo, il prodotto è nuovamente utilizzabile ai fini previsti, sarà forse necessario soltanto riaccendere o estrarre brevemente le pile. Con riserva di apportare modifiche tecniche.

10. Smaltimento

Smaltimento degli apparecchi elettronici usati

Il simbolo riportato sull'articolo o sul materiale di imballaggio indica che il prodotto non può essere trattato come un normale rifiuto domestico, ma deve essere consegnato in un apposito punto di raccolta per apparecchi elettrici ed elettronici.
Per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio comune, alle aziende comunali di smaltimento rifiuti o al negozio in cui si è acquistato il prodotto.

Smaltimento delle batterie
Non gettare le batterie assieme ai rifiuti domestici. L'utente è obbligato per legge a restituire le batterie usate. Le batterie usate possono essere consegnate nei punti di raccolta pubblici del proprio comune o in ogni punto vendita di batterie del rispettivo tipo.

Pb = contiene piombo
Cd = contiene cadmio
Hg = contiene mercurio

11. Assistenza e supporto

Lunedì - Venerdì 8³° - 12°° Uhr

Germania
Tel. 08 00 - 5 34 34 34

N° di tel. internazionale
Tel. +49 - 26 04 - 97 70

Se desidera contattarci per iscritto può utilizzare il modulo di contatto contenuto nel sito internet SOEHNLE: **www.soehnle.com.**

12. Garanzia

Per 3 anni a partire dalla data di acquisto SOEHNLE garantisce l'eliminazione gratuita, tramite riparazione o sostituzione, di difetti dovuti a errori di materiale o fabbricazione. Conservare accuratamente la ricevuta di acquisto. In caso di richiesta di prestazioni in garanzia restituire la bilancia, corredata dalla ricevuta di acquisto e dal talloncino di garanzia compilato, al proprio rivenditore.

Nome

Indirizzo

Data di acquisto

Rivenditore

Descrizione del difetto

SOEHNLE

Quality & Design by

Leifheit AG
Leifheitstraße 1
56377 Nassau / Germany

Telefon +49 2604 977-0
Fax +49 2604 977-300

www.soehnle.com

05/2013 IT JFS